

**ALBERT**  
**ESPINOSA**  
**LOS**  
**SECRETOS**  
**QUE JAMÁS**  
**TE CONTARON**

PARA VIVIR EN ESTE MUNDO  
Y SER FELIZ CADA DÍA

Grijalbo

*Dedicado a ese gran  
voleador que fue mi padre.*

*Tus voleas hicieron que  
siga vivo, que siga feliz.*

*Gracias.*

ALBERT

## Prólogo

No es sólo un libro. Escribir estas páginas ha sido una necesidad.

En la vida hay secretos que necesitas contar porque nadie los comparte.

Naces y nadie te da un manual de vida ni de instrucciones para ser feliz y vivir en este planeta.

En realidad todo es más fácil, pero nadie quiere decirlo; todos desean que tropecemos con la piedra. Pero existen secretos que jamás te contaron, y yo deseo compartir contigo todos los que conozco. Espero que esto te lleve a contar los que tú conoces.

Por eso en este libro están todos los secretos que he descubierto en esta vida. Quiero compartirlos porque creo que podemos conseguir cambiar este mundo, podemos ser mayoría y darle la vuelta a ese pensamiento negativo, triste y destructivo.

Para vivir, hay que vivir. No deberías olvidarlo.

Este libro tiene tres partes. Todas esas partes se inspiran, este libro se inspira. No lo olvides en ningún momento: no se lee, se inspira.

La primera parte contiene los secretos que jamás te contaron para ser feliz. Es una narración escrita de un tirón. La noche que perdí a mi padre me desperté y sentí que tenía que contar esos secretos. En cada página puse pocas palabras. Todo en letra grande, de la misma forma que se iluminaban en mi cabeza. No diría que fueran sólo ideas mías, sino también de mi yo interior. Acabé una libreta entera y supe que aquello sería la primera parte del libro. No deseaba editar lo que escribí porque necesitaba que tuviera la esencia de ese material bruto que aquel día me llegó. Que alguien me susurró.

La segunda parte son los secretos para vivir en este mundo. Son secretos que se resumen en una frase y que van acompañados de un pequeño manual de instrucciones. Quizá para algunos la frase ya sea suficiente, a otros la bre-

ve explicación les ayudará, y habrá unos cuantos que desearán crear su propia teoría y aplicación de esa frase. También es una ampliación de ese primer capítulo, por ello hay cosas que sólo están esbozadas en la primera parte y que se desarrollan en la segunda.

La tercera parte son mis tijeras dulces. Allí encontrarás citas, retazos y recomendaciones. ¿Qué es una tijera dulce? Ya lo descubrirás, pero son inspiraciones del entorno en el que vives.

Y el libro acaba con un epílogo que no deja de ser una expiración final. De momento no quiero contarte nada más, pero ese capítulo dará sentido a todo lo inspirado antes.

Éste es un libro para olerlo, para devorarlo y para inspirarlo.

Ojalá lo disfrutes tanto como yo lo he disfrutado creándolo. He intentado que contenga todo lo que hace que me sienta vivo, todo consejo que me ha servido, todo secreto que he descubierto.

Te lo entrego para que lo completes. Tienes secciones del libro para que lo garabatees, escribas y lo completes.

Compartir y dar lo es todo. No te guardes nada. La base es dar, que no te engañen con todos los bombardeos de este mundo sobre tu propio ego, tu propia importancia y tu propio placer.

Cada ser humano es una ley de la naturaleza, una energía tan potente que en tus manos se convertirá en algo imparable.

La fuerza de cada persona, de cada ley de la naturaleza que eres es lo más inmenso que existe. Ésa es tu mayor posesión y lo que hará que jamás te sientas solo en este mundo.

## ¿Por qué ahora este libro?

Sé que tal vez pienses que éste es un libro de autoayuda. Cierto, lo es porque escribirlo me ayuda, necesito hacerlo.

Mi padre murió un 17 de septiembre y con él yo morí un poco y también reviví. En el mundo amarillo me prometí que jamás contaría los siete secretos para ser feliz que aprendí en la vida hasta que la muerte me acechara. Pero, como te he dicho, morí y viví junto a él, y supe que éste era el momento.

Cada segundo que pasé junto a él en sus últimos días me hizo pensar que debería existir un libro para enfrentarte a esos instantes en que pierdes a un padre y que son los más importantes de la vida...

**Al igual que...  
perder a una pareja,  
perder parte de tu cuerpo,  
perder ilusiones,  
perder a un hijo,  
perder...  
Y es que PERDER equivale a GANAR.  
Nadie lo cuenta.  
Todos lo ignoran pero...  
las pérdidas son ganancias.  
Es la base de este mundo.  
Es el centro de gravedad  
para ser feliz.**

Sé que te han enseñado a no perder, a entristecerte, a buscar la felicidad, a no enfrentarte a tus miedos, a vivir en silencio, a temer, a no luchar, a conformarte...

¡Olvida lo que te han enseñado! ¡Todo eso no vale para nada! Esas reglas fueron creadas para que no protestes y para que no seas feliz.

Llegados a este punto, has de decidir si quieres ser feliz. Si quieres cambiar tu vida, es el momento.

Si continúas leyendo, nada será igual. Cambiarás para siempre.

Pero he de advertirte que los peloteadores te atacarán.

Os cuento quiénes son. Me gusta mucho el tenis, y para mí los peloteadores son aquellas personas que buscan devolver la pelota sin ápice de riesgo, sin pensar en lo que hacen, casi mecánicamente. Los peloteadores son la gente que no quiere que nada cambie. Hay cientos, miles, millones de peloteadores en este mundo, y ni saben por qué pelotean.

Los peloteadores criticarán cualquier cambio, te dirán que ser feliz no es posible, que abandones el cambio, que perder es perder y ganar es ganar, que te dejes de tontearías.

Te dirán que hay obligaciones, que si todos hiciéramos lo que quisiéramos, si todos fuéramos libres de elegir y no tuviéramos obligaciones ni deseos, ¿qué sería de este mundo? Tú sólo respóndeles: «Y haciendo todo lo que se supone que debemos hacer..., ¿qué es de este mundo?».

Los peloteadores no importan. Que peloteen entre ellos.

Tú debes ser voleador, darle a la pelota antes de que toque tierra. El voleador es rápido e intuitivo contra la vida y las injusticias. Ser voleador es básico en esta vida. Hay que arriesgarse. Arriesgarse es siempre la respuesta.

Y has de saber que cuantos más voleadores seamos, menos peloteadores habrá.

En esta vida, o eres peloteador o eres voleador, no hay más.

Para ser voleador y para ser feliz te explico que este libro no se lee, sino que se aspira. No se trata de leer y mirar si algo ha cambiado en ti. Has de inspirar toda la vida y expirarás una vez al final de tus días.

De eso se trata, de inspirar para alcanzar la felicidad, para ser feliz cada día.

Nada de lo que leas aquí te cambiará si no lo pasas a través de tu filtro, de tu forma de volar, de darle a esa pelota que es la vida, y eso se consigue inspirando. Si inspiras, cambias.

Tan sencillo como eso, pero tan complicado a la vez.

¿Cómo es posible que nadie te lo haya contado?

Pues porque las cosas importantes de este mundo jamás las explica nadie; son esos secretos que jamás te contaron.

Yo los he aprendido gracias a cientos, miles de personas que han descubierto piezas de ese puzle y las van depositando, en conversaciones, en libros, en canciones y en retazos de su propia vida.

Tener el puzle completo depende de ti, de esas leyes de la naturaleza que somos cada persona y que nos debemos cumplir.

Yo te daré las herramientas para que sepas qué debes inspirar. Tú debes inspirar y volar.

Cuando la gente dice esa frase casi por obligación de: «¿Cómo estás?, ¿todo bien?», se da por supuesto que dirás que sí; es como si la segunda pregunta te indicara lo que quieren oír.

Yo siempre respondo:

«INSPIRANDO».

Si inspiras, eres feliz. Así que inspira este libro; no lo leas, inspíralo y serás feliz y podrás vivir en este mundo.

# 1

## Inspiraciones para ser feliz cada día



Recuerda que esta primera parte la has de inspirar. No la leas, inspírala. Cada página está escrita en letra grande para que la absorbas, la inspires.

Hay muchas flechas, muchos subrayados, pero sobre todo necesita que tú la completes. Escribe encima, apunta lo que necesites. Busca tu color y aporta lo que quieras, crea tu forma de volar.

Sí, lo has entendido bien: te pido que escribas y marques y subrayes lo que quieras en cada página. Este libro te necesita.

No pongas en duda lo que leas, porque no se trata de leer sino de inspirar.

¿Sigues ahí? Comencemos...

Recuerda, esta primera  
parte se ha de inspirar.

Puedes ir a toda  
velocidad o lentamente,  
lo que necesites.



Necesitaremos más espacio.  
Ahora la letra verás que cambia-  
rá, será más grande.

Comienza a inspirar.

Comienza el primer capítulo.



Antes de nada debo decirte que la felicidad no existe; buscarla es buscar algo que no existe.

La felicidad se evapora diariamente, tiene una caducidad diaria. Lo que existe es ser feliz cada día. La felicidad es diaria. Por ello, en lugar de hablar de felicidad diremos que:



Exacto. Ser feliz equivale a estar vivo.

Sólo si comprendes que estar vivo es ser feliz, podrás entender cómo alcanzar la felicidad.

Recuerda que no debes pensar en la felicidad sino en ser feliz cada día.

Y tampoco debes anclarte en la idea de ser feliz, sino que cuando abras los ojos has de pensar:



Este grito debe ser el inicio de  
tu día. Abres los ojos y ahí co-  
mienza el cuentakilómetros dia-  
rio de tu felicidad.